

# 給食献立表

嘉麻市立碓井中学校

日 (曜)	献立名	主な材料と、体内での働き					
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
1月 815 23.7	カレーライス(白ご飯) フルーツミックス	牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく 桃 みかん パイン	米 じゃがいも	油
2火 747 32.2	ワンローファン 押し麦のスープ 黒豆きなこクリーム ハンバーグ ほうれん草ソテー	とり肉 ハンバーグ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ きくらげ コーン	パン 麦 じゃがいも 砂糖	油 きなこクリーム
3水 750 30.1	麦ご飯 マーボー豆腐 切干大根の酢の物	豚肉 豆腐 ちくわ みそ	牛乳	人参 ニラ	玉ねぎ にんにく 椎茸 きゅうり 生姜 切干大根	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま
4木 863 34.6	背割りコッペパン 焼きそば ショーロンポー ゆで枝豆	豚肉 天ぷら ショウロポの具	牛乳 青のり	人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし 枝豆	パン 中華麺 ショウロポの皮	油
5金 778 32.1	【和食の日:ま 豆】 ご飯 魚そうめん汁 鮭チーズフライ ひじきと大豆の煮物	魚そうめん かまぼこ 鮭 油揚げ 大豆	牛乳 チーズ ひじき	人参 いんげん ほうれん草	しめじ こんにやく	米 麦 砂糖	油
8月 816 38.5	ご飯 高野豆腐の煮物 いわしレモン煮 いんげん炒め	とり肉 高野豆腐 天ぷら 鰯	牛乳	人参 いんげん	椎茸 こんにやく	米 じゃがいも 砂糖	油
9火 773 31.5	照焼チキンバーガー (丸パン 照焼チキンパティ キャベツソテー チーズ) コーンクリームスープ ゼリー	とり肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも ゼリー	油
10水 841 31.3	【マナーめざしの日:正しい姿勢】 麦ご飯 焼きめざし さつま汁 とり天 ごぼうと小松菜のごま和え	豚肉 厚揚げ とり天 みそ	牛乳 焼きめざし	人参 ねぎ 小松菜	こんにやく 大根 椎茸 ごぼう	米 麦 さつまいも 砂糖	油 ごま ねりごま
11木 799 29.7	ミルククレセントロール 山菜うどん 大豆とツナのサラダ	とり肉 油揚げ 大豆 ツナ	牛乳	人参 ねぎ	わらび キャベツ たけのこ 玉ねぎ 椎茸 きゅうり	パン 乾麺	マヨネーズ
12金 747 23.9	【和食の日:こ ごま】 ご飯 ごま入り肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 のりかつおぶりかけ	豚肉 ちくわ ふりかけ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ こんにやく きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま

15月 878 29.7	麦ご飯 ビーンズドライカレー 海そうサラダ	牛肉 豚肉 レンズ豆 ひよこ豆	牛乳 海そう	人参 ピーマン	玉ねぎ レーズン セロリ にんにく コーン キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	油 ごま
16火 752 39.7	キャロットパン ビーフンスープ 鶏とレバーのアーモンドからめ	豚肉 いか とり肉 とりレバー	牛乳	人参 ニラ グリーンピース	キャベツ コーン もやし 玉ねぎ きくらげ	パン 小麦粉 砂糖 でん粉 ピーマン	油 アーモンド
17水 807 33.2	ご飯 五目大豆 ししゃもフライ ブロッコリーのおかか和え	とり肉 大豆 天ぷら 削り節	牛乳 ししゃも 昆布	人参 ブロッコリー	こんにやく ごぼう 椎茸	米 砂糖 じゃがいも	油
18木 805 34.6	黒糖パン ひじきスパゲティ キャロットサラダ	鶏肉 ツナ 油揚げ 天ぷら	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ えのき しめじ コーン	パン スパゲティ 砂糖	油 マヨネーズ ごま
19金 754 24.3	ご飯 みそ汁 メンチカツ いんげん炒め	厚揚げ メンチカツ 天ぷら みそ	牛乳	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ キャベツ	米	油
22月 768 31.9	【沖縄県郷土料理】 クファジュシー 豆腐汁 チャンプルー	豚肉 豆腐 ツナ みそ 厚揚げ	牛乳 昆布 わかめ	人参 ゴーヤ	ごぼう もやし 椎茸 しめじ	米 砂糖 でん粉	油
23火 794 33.5	【かまっ子の日:アスパラ】 福岡県産小麦食パン いちごジャム ポークビーンズ 肉団子 アスパラサラダ	大豆 豚肉 肉団子	牛乳 アスパラ	人参 パセリ アスパラ	玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく	パン いちごジャム じゃがいも 砂糖	油
24水 849 25.1	麦ご飯 チキンカレー フルーツジュレ	とり肉	牛乳 フルーツ	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく 桃 みかん パイン	米 麦 じゃがいも ジュレ	油
25木 763 26.3	【世界の料理:ベトナム】 パインパン 小松菜炒め フォー・ガー 春巻	とり肉 天ぷら 春巻の具	牛乳 小松菜	人参 ちんげん菜 小松菜	玉ねぎ かぼす もやし キャベツ	パン フォー 春巻の皮	油
26金 775 29.7	ご飯 わかめスープ チンジャオロースー ヨーグルト	うずら卵 牛肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ピーマン ねぎ	玉ねぎ 生姜 きくらげ 筍 にんにく	米 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま
29月 752 26.9	ご飯 みそ汁 さばごまみそ煮 ほうれん草の磯香和え	豆腐 さば 油揚げ みそ	牛乳 のり	人参 ねぎ ほうれん草 小松菜	なす 玉ねぎ もやし しめじ	米 砂糖	ごま
30火 742 30.6	食パン マーガリン 野菜スープ トマトオムレツ ジャーマンポテト	とり肉 オムレツ ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ	パン マカロニ じゃがいも	油 マーガリン

太字が地場産物使用の食材です。

\*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

＜ 栄養価 ＞

	エネルギー(kcal)	たんぱく質
6月分平均	789	30.5g (15.5%)
基準値	830	エネルギー全体の13~20%